



7月給食だより

さいたま市立浦和大里小学校
令和6年7月

もうすぐ夏休みが始まります。みなさんはおうちでどのような食事をとっていますか？好きな物ばかりの食事にならないように、栄養面も意識した食事を心がけましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

☆給食のレシピを紹介します☆

今月は「枝豆ごはん」と「うま塩肉じゃが」を紹介します。

【枝豆ごはん】

材料	分量 (g) 一人分	作り方
精白米	70	①米と調味料を一緒に入れて炊く。 ②枝豆は茹でる。 ③炊きあがったご飯と枝豆を混ぜる。 ★給食ではご飯と具を別々に作ります。ご家庭では枝豆も一緒に炊飯器に入れて炊くことも可能です。
板昆布	適量	
みりん	1	
食塩	0.8	
清酒	1	
しょうゆ	1	
むき枝豆 (冷)	15	

【うま塩肉じゃが】

豚肉 (小間)	20	①油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。 ②豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。 ③野菜、しらたきを炒め、だし汁を入れて煮る。 ④みりん、食塩を入れ、さらに煮る。 ⑤小ねぎとごま油を入れて仕上げる。
しょうが (みじん)	少々	
にんにく (みじん)	少々	
油	1	
清酒	1	
じゃがいも (いちょう)	80	★しょうゆ味の肉じゃがも人気ですが、塩味の肉じゃがもよく食べます。さっぱりとした味付けとにんにくが入っているので、暑い夏でも食べやすい一品です。
たまねぎ (薄切り)	40	
にんじん (いちょう)	15	
しらたき (ざく)	20	
小ねぎ (小口)	3	
みりん	2.5	
食塩	1.3	
かつおだし汁	20	
ごま油	0.5	